Mieli tėveliai / globėjai!

Kokybiškas ir pakankamos trukmės miegas yra gyvybiškai svarbus besivystančiam vaiko organizmui. Vaikams nuo 1 iki 6 metų rekomenduojama miego trukmė per parą yra 10–12 valandų. Miegant nepakankamai gali kilti įvairių sveikatos problemų – nuovargio jausmas, virškinimo sutrikimai, galvos skausmai, silpnėja suvokimo ir pažinimo gebėjimai, trukdantys mokytis ir įsisavinti naujas žinias.

Ne mažiau svarbi yra ir gera miego kokybė, kuri užtikrina sklandų jautraus vaikų organizmo vystymąsi. Tarptautinės miego dienos proga parengėme rekomendacijas, kaip keliais paprastais žingsniais pagerinti vaikų miegą. Tikimės, kad informacija bus Jums naudinga, ir linkime malonaus ir kokybiško miego!

Pridedame – rekomendacijas „Žingsniai, kaip pagerinti vaikų miegą“.

„Vilnius sveikiau“ komanda